

4月 こんだてひょう

令和7年度

おはしは毎日持参するようご協力をお願いします

流山市立鰯ヶ崎小学校

日 に ち	食 う ち の ゆ う	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		脂質(g) 食塩相当量(g)	
9 水		麦入りごはん	鶏肉の香味焼き ひじきのマリネ 豆乳仕立てのみそ汁 マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	にんにくしょうが ねぎ にんじん きゅうり コーン ごぼう だいこん はくさい	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃ がいも	625	25.4 21.5 3.1	
11 金		麦入りごはん	ししゃもフライ ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん	こめ むぎ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも さとう	647	24.1 20.2 2.3	
14 月		ねぎ塩豚丼	こんにゃく海藻サラダ だいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ねぎ にんにく もやしレモン キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん こまつな	こめ むぎ ごまあぶら いりごま さとう すりごま じゃがいも	613	26.8 22.4 3.1	
15 火		日本味めぐり「千葉県」 麦入りごはん		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ねぎしょうが にんじん こまつな もやし コーン ごぼう だいこん えのきたけ ほうれんそう ばんかん	こめ むぎ でんぶん いりごま すりごま ねりごま サラダあぶら さとう ごまあぶら さといも	606	26.3 22 2.6	
16 水		きなこトースト	ブロッコリーサラダ 米粉のシチュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく スキムミルク	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ	パン バター マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ クリーム	663	24.2 29.5 2.6	
17 木		麦入りごはん	さばのピリ辛焼き きんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ りんご にんじん ごぼう いんげん も やし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう いりごま サラダあぶら	615	28.2 23.4 2.3	
18 金		流山みりん給食 流山みりんナポリタン	キャベツのスープ 手作りにんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー とうにゅう わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン しめじ	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さとう	638	21.7 23.5 1.8	
21 月		1年生給食スタート 麦入りごはん		ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ かまぼこ わかめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう ゼリー	654	24.9 21.8 2.5	
22 火		ポークカレーライス	ほうれんそうとベーコンのソテー フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご しめじ ほうれんそう もやし みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ さとう	688	19.9 20.3 1.7	
23 水		ピザドッグ	コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン キャ ベツ きゅうり だいこん	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	612	25.6 25.9 2.7	
24 木		わかめごはん	さわらのたつた揚げ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ さわら さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが きりぼしだいこ いんげん にんじん なめこ ねぎ こまつな	こめ いりごま でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さとう	609	24.2 20.1 3.1	
25 金		黒糖パン	手作りとうふハンバーグ もやしとコーンのソテー スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ コーン もやし こまつな にんじん かぶ	パン パンこ サラダあぶら じゃがいも おおむぎ	657	29.8 21.4 3.1	
28 月		給食で世界旅行「中華人民共和国」 マーボー丼		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ に んにくしょうが チンゲンサイ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん すりごま はるさめ	643	24 20.7 2.5	
30 水		おはなし給食 「ふしぎなたけのこ」 たけのこご飯		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう だいずあぶら いりごま サラダあぶら じゃがいも	602	22.8 21.9 2.6	
※1年生の給食は、4月21日(月)より始まります。 ※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。							今月の平均栄養価	633	24.8 22.4 2.5
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0